

EN · ENGLISH

DATE	STORE	BUDGET	PICKUP / DELIVERY
WELLNESS TIP · Fruit or veg at every meal · Watch sodium & added sugar · Stay hydrated			
READY-TO-EAT <i>no-cook: bars, jerky, fruit, cheese, yogurt</i> ☐ ☐ ☐ ☐			
QUICK-COOK STAPLES <i>oatmeal, soup, rice cups, eggs</i> ☐ ☐ ☐ ☐			
FRESH — EAT WITHIN 48 HOURS <i>produce, deli, bakery</i> ☐ ☐ ☐			
MAKE-AHEAD MEALS <i>sandwiches, wraps, salads, prepped bowls</i> ☐ ☐ ☐			

ES · ESPAÑOL

FECHA	TIENDA	PRESUPUESTO	RECOGIDA / ENTREGA
CONSEJO DE BIENESTAR · Fruta o verdura en cada comida · Cuida sodio y azúcar · Hidrátate			
LISTO PARA COMER <i>sin cocinar: barras, cecina, fruta, queso, yogur</i> ☐ ☐ ☐ ☐			
BÁSICOS RÁPIDOS <i>avena, sopa, arroz en vaso, huevos</i> ☐ ☐ ☐ ☐			
FRESCOS — COMER EN 48 HORAS <i>frutas, verduras, deli, panadería</i> ☐ ☐ ☐			
COMIDAS PREPARADAS <i>sándwiches, wraps, ensaladas, tazones</i> ☐ ☐ ☐			

EN · ENGLISH

DRINKS & HYDRATION

water, electrolytes, coffee, tea

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

SNACKS

nuts, seeds, popcorn, dark chocolate

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MEDICATIONS & SUPPLEMENTS

Rx, vitamins, over-the-counter

- ☐
- ☐
- ☐

OTHER

personal care, cleaning, household

- ☐
- ☐
- ☐

NOTES / ALLERGIES / SPECIAL INSTRUCTIONS

ES · ESPAÑOL

BEBIDAS E HIDRATACIÓN

agua, electrolitos, café, té

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BOTANAS

nueces, semillas, palomitas, chocolate

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

recetas, vitaminas, sin receta

- ☐
- ☐
- ☐

OTROS

cuidado personal, limpieza, hogar

- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS / ALERGIAS / INSTRUCCIONES ESPECIALES